

A2.22.1 Prawidłowe mycie rąk

Correcte handwas



Prawidłowe mycie rąk trwa około minuty i pomaga utrzymać **czyste dłonie**. Najpierw trzeba zmyć ręce, a potem nałożyć **mydło** i dobrze pocierać, także między palcami. Warto umyć każdy palec i kciuk oraz wykonać okrężne ruchy opuszkami. Na końcu należy **wyplukać** ręce i je wytrzeć. Żeby nie brudzić *siebie* znowu, dobrze jest zakręcić kran ręcznikiem.



*Correct handen wassen duurt ongeveer een minuut en helpt **schone handen** te behouden. Eerst moet je je handen natmaken en daarna **zeep** aanbrengen en goed wrijven, ook tussen de vingers. Het is goed om elke vinger en duim te wassen en cirkelvormige bewegingen met de vingertoppen te maken. Aan het einde moet je je handen **afspoelen** en ze afdrogen. Om jezelf niet weer vies te maken, is het goed om de kraan met een handdoek dicht te draaien.*

1. Ile czasu trwa prawidłowe mycie rąk?
 - a. Mniej niż dziesięć sekund.
 - b. Zawsze dokładnie dwie minuty.
 - c. Około pięciu minut.
 - d. Około minuty.
2. Co należy zrobić po nałożeniu mydła?
 - a. Użyć perfum, żeby ręce ładnie pachniały.
 - b. Pocieraj rękami i rozprowadź pianę po całej dłoni.
 - c. Zakręcić kran, zanim dotkniesz wody.
 - d. Od razu wytrzeć ręce ręcznikiem materiałowym.

1-d 2-b

2. Je bent in een drogisterij en je zoekt hygiëneproducten in de zomeracties.

Taak: Wybierz jeden produkt z promocji i napisz: co to jest, ile kosztuje oraz dlaczego chcesz go dodać do swojej rutyny higieny.

URL: Hebe promocje

Use in your answer: Promocje / DO KOSZYKA / Pielęgnacja / Kosmetyki / krem / dbać o higienę